les temps de l'enfance

Dr Olivier Mouterde

Edition Médecine et enfance

Chers parents,

Un enfant est un être extraordinaire sur lequel, au début, les parents connaissent peu de choses. On vous a appris à « faire » un bébé, à ne pas le faire, comment ne pas attraper de maladie en le faisant, mais guère de choses sur ce qui se passe quand il arrive à la maison. Comment s'occuper de ce petit être qui dort (ou qui crie !) dans son berceau ? Bien sûr, vous vous êtes préparés à l'accueillir, vous y avez réfléchi, vous avez lu des livres ou des revues, vous avez connu des petits neveux ou nièces ou même un premier bébé… Mais voilà un petit homme ou une petite femme qui arrive et vous allez vous rendre compte de la révolution qu'il va déclencher dans votre vie.

Un enfant a toujours plus de capacités que vous ne l'imaginiez : vous pensez qu'il maîtrise cinq mots, il en connaît cinquante et en comprend beaucoup plus. Vous pensiez les verres en cristal hors d'atteinte, il en casse trois. Vous pensez qu'un nouveau-né a peu de capacités, il en a beaucoup… Un enfant est en constante évolution. Vous aurez à suivre son rythme, et ainsi vous resterez jeunes plus longtemps !

Chaque jour, chaque expérience, chaque décision construiront votre enfant. Il y a en lui de grandes possibilités. Soyez attentifs sans en faire une obsession, vous ne pouvez être parfaits. Votre enfant repérera vos faiblesses et s'en accommodera.

Un enfant perçoit souvent ce qui se passe dans votre tête : vous êtes angoissés, il le sait ; vous êtes sereins, il le perçoit. Vous lui cachez quelque chose, il peut le deviner. Vous avez des inquiétudes, il explorera la possibilité de les exploiter à son bénéfice, en étant provocateur s'il le faut…

Un enfant (comme un parent !) n'est jamais idéal en permanence : il y aura toujours des minutes, des heures, des jours ou des années qui seront difficiles. Ne vous faites pas trop d'idées sur le caractère qu'il aura, sur ce qu'il aimera ou sur son avenir, car il vous contredira (ou, pire, il se laissera influencer jusqu'à ce qu'il se libère avec plus ou moins de fracas). Vous vous êtes engagés vis-à-vis de lui pour vingt ans et plus, et vos buts doivent être de l'aider à développer ses capacités et de le rendre autonome !

Un enfant est gai ; un enfant est tendre ; un enfant a une capacité d'adaptation extraordinaire ; un enfant est précieux, mais l'aider à grandir à tous points de vue (physique, intellectuel, affectif, sexuel, social) est un travail de tous les jours. Céder à la facilité du moment a toujours des conséquences : un enfant a besoin de limites, même s'il pleure quand il les découvre.

Enfin, un petit enfant est fragile, sans défenses dans beaucoup de domaines : les accidents, les intoxications et les maladies le guettent plus qu'un adulte, ou différemment. A certains âges, il faut avoir un œil dessus en permanence.

L'ambition de ce texte est de vous aider dans votre mission pendant les deux premières années de sa vie. A l'évidence, un document comme celui-ci ne suffit pas : parlez avec votre pédiatre ou votre médecin de famille, sachez utiliser les services de PMI, lisez le carnet de santé, lisez des livres. Une aide est possible que le problème soit médical, social, psychologique ou éducatif : n'hésitez pas à la solliciter. Elever un enfant n'est pas toujours facile, mais c'est une mission qui en vaut la peine ! Bravo et bon courage !

Dr Olivier Mouterde, pédiatre, centre hospitalier de Rouen

Comité scientifique :
Dr Jean-Paul Blanc, Dr Véronique Brossard,
Pr Bertrand Chevallier, Dr Simone Gerber,
Pr Jean-Louis Ginies, Pr Eric Mallet,
Dr Michel Plusquellec, Dr Jean-Michel Thiron,
Dr Jérôme Valleteau de Moulliac,
Dr Louis-Dominique Van Egroo.

6 Avant la naissance

9 De la naissance à trois mois

13 De trois à six mois

17 De six à neuf mois

Les temps de l'enfance évoque des particularités de chaque âge, de la naissance à trois ans. Il peut permettre aux parents de suivre et d'anticiper les étapes de la vie de leurs enfants dans tous les domaines. Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

Les conseils donnés dans ces pages sont très brefs : il ne s'agit que de résumer ceux donnés par

20 De neuf à dix-huit mois

23 De dix-huit mois à deux ans

26 A deux ans

29 Abécédaire

votre médecin. Ce dernier peut avoir un avis un peu différent sur un point ou un autre : la médecine n'est pas une science exacte et figée…
Dans ce texte, nous disons « bébé », « enfant », « nourrisson », faute de pouvoir dire « lui ou elle » à tout propos, mais bienvenue aux filles comme aux garçons ! Autre chose, ce livret ne s'adresse pas seulement à la maman !
Certains conseils donnés à un seul âge s'appliquent en fait à plusieurs… Il est donc mieux de lire l'ensemble du livret.

l'idée d'un enfant quand l'enfant naît, il a déjà une histoire

Une grossesse et un enfant, c'est un projet, une surprise ou les deux à la fois. Si c'est une surprise, vous avez huit mois devant vous pour vous y habituer ! Si cette grossesse n'était à l'origine pas désirée, ne culpabilisez pas, n'hésitez pas à en parler. Si c'est un projet, vous avez un peu plus de temps pour vous préparer. Si vous lisez ce premier chapitre alors que bébé est conçu ou né, pas de panique ! Il est toujours temps de profiter de ces conseils et rien n'est irréversible. Que peut-on faire avant et pendant la grossesse ?

Eviter les intoxications

Quelle bonne idée d'arrêter le tabac, que votre corps n'apprécie pas et celui de bébé encore moins ! Continuer à fumer, c'est, entre autres, prendre le risque d'un plus petit poids de naissance et augmenter le risque de mort subite du nourrisson. Cela est vrai pour une maman qui fume ou qui respire la fumée des gens qui fument autour d'elle. Papa devrait donc arrêter aussi, ou fumer dehors !

Les drogues ont, bien entendu, des répercussions sur le fœtus, sur son développement et sa santé. L'alcool est toxique pour le fœtus tout au long de la grossesse. Les cellules sont fabriquées, puis se perfectionnent et se déplacent pour constituer les organes. Une prise d'alcool, même unique si elle est importante, peut avoir des conséquences. Le plus simple est de ne pas accepter d'alcool si vous êtes enceinte ou susceptible de l'être…

Préparer son corps

Si vous envisagez de débuter une grossesse, toute maladie doit être signalée à votre médecin : la grossesse améliore parfois les maladies existantes, mais les aggrave dans certains cas. Votre médecin devra peut-être changer ou interrompre certains traitements avant même la conception.

Si vous avez la notion d'une maladie particulière dans votre famille, surtout si vous savez qu'elle est génétique, parlez-en à votre médecin longtemps à l'avance. S'il existe des allergies dans la famille, signalez-le aussi ; dans ce cas, il est entre autres conseillé d'éviter de manger des arachides pendant la grossesse et l'allaitement.

Un manque de fer est à traiter, car vos besoins vont augmenter pendant la grossesse. Un supplément d'une vitamine, l'acide folique, est utile pendant trois mois avant la conception ; parlez-en à votre médecin.
Il est temps de vérifier aussi les vaccinations : sont-elles à jour ? Un rappel de vaccin contre la coqueluche sera utile si le précédent est ancien ; la vaccination contre la rubéole est très importante.
La nourriture vous permet de vivre, elle contrôle pour une part la santé et le poids. La prise de poids pendant la grossesse est normale dans certaines limites ; elle est destinée à fournir ce qui est nécessaire à l'enfant et à préparer les réserves pour l'allaitement (ainsi les femmes qui allaitent perdent plus rapidement du poids après la naissance). Il faut donc veiller à la quantité et à la qualité de ce que vous mangez, avant et pendant la grossesse. Un exemple : l'alimentation actuelle est souvent déficiente en graisses appelées « oméga 3 », qui se mettent en réserve dans le corps de la maman pour préparer le développement du fœtus et l'allaitement. Il est recommandé pendant la grossesse et l'allaitement, mais aussi dans les six mois précédant la conception, de consommer de l'huile de colza ou de noix et de manger des poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon) régulièrement.

Héberger un futur bébé

Tout ce qui concerne la grossesse elle-même est du ressort de votre médecin traitant et de l'obstétricien. Pendant la grossesse, certains médicaments sont très dangereux pour le bébé, surtout les trois premiers mois. Les radiographies doivent être limitées. Si vous pensez qu'il est possible que vous soyez enceinte, signalez-le lors de toute prescription de traitement ou d'examen, ne prenez pas de médicaments sans avis médical.
Votre médecin vous prescrira la surveillance et les traitements qui sont nécessaires : fer et vitamine D entre autres. Il vous dira si vous devez surveiller particulièrement votre alimentation pour éviter un parasite appelé toxoplasme.
Si vous avez une fièvre inexpliquée pendant la grossesse, consultez votre médecin. Si l'un de vos proches a une maladie aiguë particulière, signalez-le à votre médecin : il y a parfois des mesures de prévention à prendre. Enfin, votre médecin vous donnera des conseils pour éviter un accouchement prématuré. Bébé préfère rester au chaud le temps prévu !
Tâchez de dormir au moins huit heures par nuit et de vous allonger une demi-heure l'après-midi. Faites une demi-heure de marche tous les jours ou une activité sportive douce.

Préparer sa maisonnée

Les futurs parents peuvent discuter, lire, se faire une idée de ce que représente l'arrivée d'un nouveau-né.
La vie de couple va changer : on passe de l'état d'amants à l'état de père et mère ; cette transition est parfois loin d'être évidente ! Chacun va vivre cela, entre autres, selon l'enfant

qu'il a été. L'enfant peut faire naître de nouveaux liens dans le couple, provoquer ou aggraver des difficultés ; n'hésitez pas dans ce dernier cas à demander de l'aide.
Les aînés, s'il y en a, doivent être tenus au courant, quand la grossesse est bien engagée, mais sans en faire trop. Ils peuvent participer aux préparatifs pour accueillir celui ou celle qui est attendu avec impatience mais parfois vécu comme un « concurrent »… Avertissez-les qu'il ne jouera pas avec eux tout de suite !

Préparer sa maison

Les locaux demandent à être aménagés pour accueillir bébé. Les objectifs sont de rendre la maison saine et sûre. Exemples : les barres aux fenêtres, le rangement des produits ménagers, la prévention des allergies, le lit du bébé, sa chambre, ses habits, les animaux… Il faut peut-être aussi commencer à réfléchir au mode de garde du futur bébé ! Pensez au matériel : la liste est longue, mais n'achetez pas tout ce qui existe au prix fort ! Demandez la liste conseillée par votre maternité et n'hésitez pas à vous faire prêter, par exemple, une poussette… à charge de revanche. Ne partez pas dans la voie de l'« enfant roi », pour qui rien n'est trop beau, trop neuf et trop cher. De l'attention et de l'amour pendant toute son enfance lui apporteront bien plus que les plus luxueux et abondants objets !

Prendre la décision d'allaiter

Il faut prendre le temps de réfléchir à ce choix important avant la naissance. Pourquoi ignorons-nous l'évidence ? Rien ne peut remplacer le lait maternel : c'est gratuit, c'est chaud, c'est adapté à la croissance et au développement du petit de l'homme ; la composition change de jour en jour et même entre le début et la fin d'une tétée. L'allaitement contribue à la prévention de l'allergie, est plus convivial et plus doux qu'une tétine en plastique. Bref, que des avantages. Nous en reparlerons quand bébé sera là.

Les points forts

- Préparez l'arrivée de bébé !
- Préparez la maison et ses habitants.
- Préparez votre corps, quittez vos mauvaises habitudes, c'est le moment.
- Choisissez résolument l'allaitement.
- Faites suivre médicalement votre grossesse.

la sortie de maternité les yeux qui s'ouvrent

Alimentation

Le petit de l'homme devrait recevoir le lait de sa mère ! Il lui apporte tout le nécessaire jusqu'à six mois pour un développement idéal, le protège contre certaines maladies et allergies et forme son goût. Dans certains pays, l'allaitement profite à plus de 90 % des nouveau-nés. La composition des laits infantiles s'est grandement améliorée, mais ces préparations ne parviendront jamais à égaler le lait maternel. Certes, l'allaitement n'est pas toujours facile, mais même la durée la plus courte est un « plus » pour l'enfant. Faites-vous aider par le personnel de la maternité ou de la PMI ou par votre médecin. Au sein, l'enfant boit à la demande, en général six à huit fois par jour mais parfois dix (soyez souples). Attendez qu'il réclame ; l'enfant découvre ainsi qu'il a faim et que le lait calme ce besoin. Attention, n'interprétez pas tous les pleurs comme des pleurs de faim.

Certains médicaments passent dans le lait, parlez-en à votre médecin.

L'allaitement maternel n'est pas toujours possible et pas toujours souhaité. Dans ce cas, l'aliment de cet âge est la « préparation pour nourrissons », qui s'appelait auparavant « lait premier âge ». Il existe de nombreux produits avec des compositions différentes : votre médecin saura vous guider. Les quantités approximatives sont de six fois 90 ml le premier mois, six fois 120 ml le deuxième mois, cinq fois 150 ml le troisième mois, cinq fois 180 ml le quatrième mois (ici aussi, soyez souples : certains enfants boivent cinq fois 180 ml à deux mois !). Reconstituez le lait comme recommandé, avec de l'eau faiblement minéralisée, en utilisant la cuillère-mesure de la boîte. Contrôlez toujours la température du lait sur votre main. Ne réchauffez jamais le biberon au micro-ondes. Assurez-vous de la propreté de vos mains, de tous les ustensiles et du biberon.

Dans certains cas, votre médecin vous suggérera un lait adapté à des petits problèmes spécifiques de votre enfant : risque d'allergie, régurgitations, problème de transit par exemple. Discutez avec votre médecin avant de choisir une préparation à base de soja (on ne les appelle pas « laits »).

Evitez absolument le lait de vache et d'autres mammifères ou les produits qui ne répondent ni à la réglementation ni aux besoins du nourrisson, quoi qu'en disent les vendeurs (« laits » de noisette,

d'amande, de châtaigne, de riz). Ces pseudo-laits peuvent être responsables de carences graves. Jusqu'à quatre mois au moins, bébé n'a besoin de rien d'autre que du lait et certaines vitamines. La vitamine K est nécessaire en cas d'allaitement maternel, la vitamine D dans tous les cas. Votre médecin vous les prescrira. De l'eau pure peut être proposée au bébé s'il fait très chaud.

Sommeil

Couchez-le obligatoirement sur le dos !

Ne vous attendez pas à avoir des nuits calmes avant deux ou trois mois… Bébé ne fait pas la différence entre le jour et la nuit. Vous pouvez favoriser son sommeil en faisant peu de bruit et en mettant peu de lumière lors des réveils nocturnes. Des céréales pour bébé (appelées autrefois « farines ») sont parfois données dès six semaines aux enfants non allaités ; sachez que ce n'est pas recommandé et que cela ne fera pas dormir plus votre enfant la nuit… Profitez des siestes de bébé pour dormir aussi !

A tout âge, respectez votre bébé et son sommeil, évitez le bruit et les réveils intempestifs parce que des amis en visite veulent voir ses yeux ! Il peut être en sommeil léger, faire quelques mouvements des membres et des grimaces sans pour autant se réveiller.

Sécurité

A la maison, bébé peut dormir dans la chambre des parents, mais jamais dans leur lit. La température des pièces est, si possible, de 19° environ.

Bébé dort sur le dos absolument : ni sur le ventre, ni sur le côté. Cette position de sommeil est à respecter pour diminuer le risque de mort subite du nourrisson. Bébé ne doit pas être exposé au tabac, pour la même raison mais aussi pour ménager ses poumons. Dans le lit, ne mettez pas de couettes ni de couvertures, utilisez une gigoteuse ou une turbulette. Le matelas doit être adapté à la taille du lit et pas trop mou. Ne laissez pas d'animaux, chiens ou chats, seuls avec le bébé. Ne laissez jamais un jeune enfant sans surveillance dans une baignoire ou dans une voiture. Lorsque l'enfant est sur une table à langer, laissez toujours une main posée sur lui si vous vous retournez.

Pour la voiture, choisissez un berceau auto ou un siège auto adapté à l'âge ; fixez-le bien en évitant le sens de la marche à la place avant.

Hygiène

Les changes doivent être fréquents, à chaque repas. La peau est fragile et sensible aux agressions. Evitez les frottements, la macération. N'utilisez pas de lingettes, sauf de façon occasionnelle (en voyage ou chez le médecin).

Le bain n'est pas obligatoire tous les jours. Lavez le bébé dans une pièce chaude (23°), avec de l'eau à 36-37° et en le savonnant doucement sans le « décaper » ; séchez-le en tamponnant. Pensez à bien nettoyer et sécher les plis.

Développement*

Bébé dort beaucoup (environ vingt et une heures), mais ouvre de plus en plus les yeux, surtout quand il n'y a pas trop de lumière. Il devient petit à petit capable de fixer des yeux un visage, s'il est en face de lui à environ trente centimètres. Il aime bien les contrastes de couleurs et réagit à des bruits brusques. Il reconnaît l'odeur du lait. A cet âge, il faut lui tenir la tête. Sur le ventre, il parvient par contre à la soulever un bref instant. Vers deux mois, il soulèvera la tête et les épaules. Lorsqu'on fléchit sa tête, il écarte les bras puis les rapproche. Il est capable d'avancer un pied devant l'autre quand on le met debout. Il sourit de béatitude quand il a bien mangé et fait beaucoup de mimiques dans son sommeil. Entre un et deux mois, il vous sourira, puis commencera à vous adresser les fameux « areu ».

Bébé apprécie les caresses, le mouvement, les bains ; il aime découvrir son environnement. Changez-le d'endroit, de position. Mettez-le facilement sur le ventre pendant l'éveil, promenez-le. Répondez à ses pleurs, même si vous ne les comprenez pas toujours. Laissez-le dormir quand il baille, détourne le regard, s'agite.

* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

Langage

Dès la naissance, il est important de parler à votre bébé. Profitez des moments d'éveil calme, pendant le change, la toilette, la tétée, pour lui parler. Il ne comprend pas encore les mots, mais il aime la voix, les musiques, reconnaît les intonations.

Croissance

A cet âge, l'enfant prend 1 g par heure, soit 25 g par jour environ, et 2,5 cm par mois ! Au cours de la première semaine (pendant dix jours au plus), il peut perdre un peu de poids avant de démarrer sa croissance. Pesez-le une fois par semaine le premier mois, puis une fois par mois jusqu'à un an.

Famille

L'arrivée de bébé est une étape marquante pour tout le monde, surtout si c'est le premier. Chacun doit trouver sa nouvelle place, ce qui peut prendre du temps. Les frères et les sœurs sont impressionnés, captivés, un peu jaloux parfois de l'intérêt porté à ce petit bout. Ils peuvent avoir tendance à faire des bêtises pour récupérer leur droit à l'attention, faire ou dire des choses un peu agressives vis-à-vis du nourrisson. Pensez à leur réserver du temps « rien que pour eux » et à les impliquer dans les soins du bébé, mais sous surveillance étroite !

Digestion

Les trois premiers mois, c'est l'âge des petits soucis… Si bébé boit bien, grossit bien, fait des sourires, les petits troubles digestifs ne doivent pas vous inquiéter.

Au lait de sa mère, un nourrisson a des selles jaune d'or, grumeleuses, semi-liquides entre huit fois par jour et… une fois par semaine. Au lait artificiel, il a en général une selle par jour.

Bébé pousse parfois fort pour émettre ses selles, ce n'est pas un signe inquiétant. Mais, si les selles sont dures et sèches, qu'elles sont aplaties ou de petite taille, parlez-en à votre médecin.

Régurgitations

Les régurgitations sont fréquentes, dues à l'importante quantité de liquide que bébé boit par rapport à son poids (un adulte devrait boire au moins huit litres s'il devait l'imiter !). Les régurgitations sortent sans effort ; distinguez-les des vomissements, émis avec effort.

Evitez de trop bouger le bébé après le biberon. Faites-lui faire ses rots en position verticale, le menton appuyé sur votre épaule : il avale de l'air avec le lait et a besoin de l'évacuer. Les rots, les hoquets et les gaz sont des choses normales. Certains bébés régurgitent plus que d'autres, cela n'est pas inquiétant et passe avec l'âge ; dans certains cas, le médecin vous prescrira un lait pré-épaissi. Par contre, inquiétez-vous en cas de vomissements débutant brutalement, surtout s'ils contiennent du sang, du liquide vert ou jaune : il faut consulter immédiatement. Un rhume et surtout une toux peuvent rendre les régurgitations plus importantes et plus fréquentes.

Les coliques

Le nouveau-né pleure peu, mais les pleurs deviennent plus fréquents et prolongés vers deux ou trois mois. Chez certains enfants, la durée quotidienne des pleurs peut dépasser trois heures ! Si votre enfant grossit, sourit dans les intervalles et que votre médecin trouve un examen normal, il peut s'agir des fameuses « coliques du premier trimestre ». C'est difficile pour les médecins, qui ne savent pas vraiment les faire disparaître, et difficile pour les parents qui supportent mal de voir bébé pleurer ainsi. Rassurez-vous, relayez-vous pour vous reposer. Essayez de trouver ce qui le gêne (couche mouillée, soif, chaud, envie de dormir…), de trouver le « truc » qui va améliorer les choses : tétine, change, musique, massage, bain, tour du quartier !.. Sachez que ce n'est pas de la faim ; résistez à la tentation de proposer un biberon ou le sein à chaque pleurs. Faites-vous aider si vous sentez que vous risquez de perdre patience : il est extrêmement dangereux de secouer un bébé (risque de lésions graves du cerveau), comme sont tentés de le faire certains parents à bout de nerfs. Ces pleurs vont diminuer avec le temps.

Santé

Toute température supérieure à 38° chez un enfant de moins de trois mois est un signe d'alerte à ne pas négliger, car les enfants sont vulnérables aux bactéries. Il faut consulter rapidement un médecin, qui proposera souvent un bilan à l'hôpital pour déterminer la cause et donner le traitement antibiotique adapté s'il est besoin.
Durant les premières semaines, si votre enfant vous paraît différent de l'ordinaire, n'hésitez pas à prendre sa température.
Même en l'absence de fièvre, si le comportement de votre bébé est modifié, s'il est mal coloré (pâle, sombre, bleuté), s'il est essoufflé ou en sueur en buvant, s'il vomit, s'il tousse, consultez un médecin.
Le cordon ombilical tombera entre deux et quatre semaines ; consultez s'il suinte ou s'il a une odeur désagréable.
Demandez un avis médical si votre bébé est jaune au-delà de quinze jours (beaucoup de bébés le sont les premiers jours).
A cet âge, le bébé ne sait respirer que par le nez, il paraît donc très gêné quand il a un simple rhume ; des lavages de nez seront parfois prescrits par votre médecin.
N'autorisez que les visites de gens en bonne santé dans les premières semaines. Demandez-leur de se laver les mains avant de prendre bébé.
Les gastroentérites peuvent survenir à tout âge : voir nos conseils au chapitre « 3 mois ».

Vaccins

Entre deux et quatre mois, votre bébé sera vacciné pour être protégé contre de nombreuses maladies. Le programme a été établi pour que ces vaccinations soient efficaces et bien tolérées.
A deux mois, on vaccine contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche et l'hémophilus par un seul vaccin.
C'est aussi l'âge du vaccin contre la méningite à pneumocoque et du vaccin contre l'hépatite B.
En cas de réaction à un vaccin, signalez-la au médecin avant l'injection suivante.

Carnet de santé

On vous a remis un carnet de santé. Il contient des informations précieuses ; lisez-le attentivement et apportez-le à chaque consultation pour que votre médecin puisse le remplir.

Les points forts

- Il ouvre les yeux.
- Il dort sur le dos.
- Il n'est pas exposé au tabac ni aux gens malades.
- Il ne devrait pas avoir de fièvre.
- Il ne boit que du lait, maternel si possible.
- Il reçoit de la vitamine D.

3 mois la tête droite et le sourire

Alimentation

A trois mois, bébé ne boit que du lait et reçoit ses vitamines. L'allaitement maternel est poursuivi si cela est possible. Les horaires des têtées ou des biberons se régularisent et leur nombre diminue, passant de six à cinq puis de cinq à quatre entre trois et six mois ; la quantité de lait dans chaque biberon augmente. Par exemple, vers quatre mois, on donne cinq biberons d'environ 180 ml. Laissez bébé décider du rythme et de la quantité.

L'alimentation commencera à être diversifiée entre quatre et six mois : à cet âge, commencez les fruits et les légumes (plutôt à six mois en cas d'allergies importantes dans la famille). Les petits pots de fruits vous paraîtront peu sucrés, les pots de légumes peu salés : c'est parfait pour bébé.

La diversification est faite sans forcer, un aliment à la fois, en commençant par de petites quantités. Il est possible de commencer directement à la cuillère plutôt que dans le biberon. Si l'enfant refuse la cuillère, n'insistez pas et essayez de nouveau un peu plus tard.

La quantité de lait du repas de midi sera diminuée au fur et à mesure que la quantité de légumes augmentera. Ensuite, il sera fait de même pour le repas du soir…

Entre quatre et six mois, des céréales adaptées à l'âge peuvent être ajoutées en petites quantités au biberon du matin : une ou deux cuillères à café pour commencer, puis quatre à cinq. Ce n'est cependant pas indispensable. Avant l'âge de six mois, il est préférable d'éviter le gluten, responsable de certaines allergies (prendre des céréales « sans gluten », éviter le pain et les biscuits à sucer).

La boisson donnée en supplément pendant et entre les repas est toujours et ne sera toujours que de l'eau pure !

Développement*

Bébé commence à tenir sa tête droite et se redresse sur ses avant-bras quand il est sur le ventre. Il sourit en réponse. Il ouvre les mains, palpe, griffe, attrape. Il suspend son activité en cas de bruit ou lorsqu'on lui parle ; s'il ne le fait pas, parlez-en à votre médecin. Il suit un objet des yeux sur une courte distance et tend la main sans savoir l'attraper.

Bientôt, il va rire aux éclats quand on le chatouillera, il attrapera les objets, mais les laissera tomber. Il dort quinze à dix-huit heures par jour.

Changez l'enfant de lieu et de position ; placez-le sur le ventre

* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

quand il est éveillé, chantez, jouez avec lui. Il y a déjà des jouets pour cet âge : anneau de dentition, hochet, jouets sonores. L'enfant peut être mis dans un fauteuil pour bébé quelques minutes quand il est réveillé.
Si votre bébé a un strabisme qui persiste au-delà de trois à quatre mois, un reflet blanc dans la pupille ou s'il ne suit pas des yeux votre visage, il faut en parler rapidement à votre médecin.
Parce qu'ils bougent peu dans leur berceau, certains nourrissons ont l'arrière du crâne aplati. Cela ne gêne en rien leur développement. Pour éviter cela, mettez le bébé sur le ventre lorsqu'il est éveillé et, pour que son regard ne suive pas toujours la même direction quand il est couché, changez de temps en temps la place du berceau dans la chambre et la place du bébé dans le berceau.

Langage

Bébé gazouille, fait des « areu ». C'est bien de lui parler, mais aussi de l'écouter, de lui répondre. Il va apprendre la conversation où chacun parle à son tour…

Famille

Souvent, la maman reprend son travail, ce qui peut être une source de difficultés. Il faut trouver un mode de garde pour le bébé : assistante maternelle (nom officiel de la « nourrice ») ou crèche. Il faut toujours préférer une assistante maternelle « agréée », qui est formée et contrôlée. Les places en crèche sont souvent rares, au point que dans certains endroits il existe une liste d'attente où l'on s'inscrit avant la naissance !
L'inconvénient de la crèche est l'échange de virus entre les enfants ; son avantage est le moindre coût et les effets de la socialisation.
La fatigue des débuts s'estompe un peu pour la mère. Bébé dort encore sur le dos, éventuellement dans la chambre des parents. Si c'est encore le cas, il faut penser à le faire dormir dans sa chambre d'ici quelques semaines ou mois, en l'habituant progressivement à y jouer, puis à y faire la sieste avant d'y dormir la nuit.
Prenez régulièrement du temps pour votre couple, sans enfant.

Gastroentérite

Le seul facteur de risque d'attraper une gastroentérite virale est… de rencontrer quelqu'un qui en a une ! Lavez-vous les mains, c'est la meilleure mesure de prévention.
Le jeune nourrisson peut être atteint de diarrhées virales, qui peuvent le mettre en danger. Quand la diarrhée augmente les pertes d'eau et que des vomissements empêchent de compenser ces pertes, la déshydratation peut être rapide. Il vous faut absolument avoir à la maison une boîte de « solution de réhydratation orale ». Ces produits sont en vente libre dans les pharmacies et remboursés sur ordonnance. Si une diarrhée se déclenche, avant même de consulter votre médecin, donnez ce produit à boire à volonté à votre bébé (certains enfants ont besoin de petites quantités tous les quarts d'heure !). Un sachet se mélange à 200 ml d'eau. La solution de réhydratation orale ne soigne pas la diarrhée, mais traite ou évite la déshydratation. Il n'y a pas de risque à en donner, quel que soit l'âge.

Consultez votre médecin en cas de diarrhée chez votre nourrisson. S'il vomit, perd du poids, change de comportement, a les yeux cernés, a du sang dans les selles, la consultation est urgente ; il faudra peut-être l'hospitaliser quelques heures ou jours pour le réhydrater. Des médicaments peuvent aider à raccourcir une gastroentérite, mais ils ne remplacent pas la solution de réhydratation. L'allaitement maternel doit être poursuivi. Si vous utilisez un lait artificiel, il est possible que votre médecin vous conseille un lait spécifique.

Bronchiolite

Le « VRS » est un virus agressif pour le jeune nourrisson. Il entraîne, dans les suites d'un petit rhume, une gêne respiratoire progressivement croissante, avec des « sifflements ». Il s'agit d'une bronchiolite. Cette maladie évolue sur quelques jours. Evitez le contact de votre enfant avec des personnes malades, évitez de l'emmener dans les endroits très fréquentés pour diminuer le risque qu'il soit contaminé. Le meilleur traitement est la kinésithérapie, et non des médicaments. Il faut consulter en urgence si votre enfant fait des arrêts respiratoires ou tousse sans arrêt, s'il change de couleur ou de comportement, s'il est trop essoufflé pour boire ses biberons. Il peut avoir besoin dans ce cas d'une hospitalisation de quelques jours. Les bronchiolites, appelées aussi « bronchites asthmatiformes », peuvent se répéter. Au-delà de trois, on parle dans certains cas d'asthme du nourrisson, qui doit être traité différemment.

Vaccins

Le programme de vaccins a débuté à deux mois. Veillez à sa poursuite : il faut deux injections à un mois d'intervalle après la première injection pour le vaccin combiné diphtérie-tétanos-polio-coqueluche-hémophilus et le pneumocoque, une injection deux mois après la première pour l'hépatite B.

Les points forts

- Il tient sa tête.
- Il gazouille.
- Il boit du lait maternel ou du lait pour nourrissons (1er âge).
- Il pleure un peu plus qu'avant…
- Les vaccins sont en cours.
- Il reçoit de la vitamine D.

6 mois le dynamisme tous azimuts !

Alimentation

L'enfant de six mois a déjà une alimentation diversifiée. Il reçoit un lait de suite depuis l'âge de cinq mois révolus. La viande est débutée entre cinq et six mois de façon progressive, à un seul repas et en petites quantités (au plus 20 g à un an et 40 g à trois ans). Le jaune d'œuf bien cuit est autorisé en même temps que la viande, mais pas de blanc d'œuf avant un an. En cas de risque d'allergie (parents allergiques), la diversification va tout juste commencer. Dans ce cas, retardez au-delà de un an le blanc d'œuf, mais aussi poisson, crustacés, kiwi, mangue, céleri, et évitez les fruits à coque jusqu'à trois ans.

Vous pouvez envisager de commencer les céréales contenant du gluten, les fromages frais (si possible « spécial bébé ») et les graisses végétales en petites quantités dans les légumes (colza, olive). L'enfant va pouvoir commencer à mâcher des aliments écrasés, des biscuits. Il faut savoir que petit à petit le repas va devenir un moment relativement salissant ! Organisez les lieux en conséquence, ne vous fâchez pas mais faites lui comprendre qu'on ne jette pas la cuillère ou la purée, que plonger sa main dans le petit-suisse est un délice à pratiquer avec modération !

Le lait reste une part importante de l'alimentation : on ne descend pas au-dessous de 500 ml par jour avant l'âge de trois ans, sous forme de lait infantile ou de laitages spécial bébé. Vous pouvez continuer à allaiter, par exemple matin et soir. Si vous avez décidé de le sevrer du lait maternel, faites-le progressivement en remplaçant une tétée à la fois par un biberon ou un verre de lait de suite. Après six mois, il faut diversifier l'alimentation, même en cas d'allaitement.

Sommeil

Habituellement, l'enfant fait ses nuits depuis ses deux ou trois mois… Couchez-le à heure fixe, restez avec lui quelques minutes, donnez-lui à boire avant le coucher mais jamais en s'endormant. Un rituel régulier l'aidera à préparer le sommeil (une berceuse, lui caresser la tête puis lui dire bonne nuit), mais ce rituel ne sera pas de le bercer jusqu'à ce qu'il s'endorme : vous ne pourriez plus revenir en arrière, y compris lors des réveils nocturnes ; il est mieux qu'il devienne autonome. Pas trop de bruit, ni de lumière, pas de stimulations au moment du coucher. Le « doudou » prend là toute sa place ! Attention, l'enfant va découvrir qu'on peut se réveiller la nuit et obtenir la visite et l'attention des parents. Attendez un peu avant d'y aller, vérifiez qu'il va bien, sans bruit, sans allumer la lumière,

rassurez-le, répétez le rituel du coucher et repartez (ne lui offrez pas d'incitations à se réveiller et à rester éveillé, comme câlins, biberon, lit des parents…).

Sécurité

Tout va à la bouche !
Noix, légumes crus, fruits avec petits noyaux, raisins secs, céréales sèches, bonbons, saucisses, etc., ne doivent pas être donnés à un enfant de moins de quatre ans.
Ne laissez pas l'enfant seul dans le bain ou sur un matelas à langer (si vous vous retournez, gardez une main sur lui !).
Veillez aux jouets potentiellement dangereux (avec petites pièces). Evitez les colliers, bracelets, bagues et broches.
Ne laissez pas l'enfant sans surveillance dans sa poussette ; veillez à ce qu'il soit attaché et à ce que les freins de la poussette fonctionnent. Evitez les couffins en osier, qui peuvent casser. Les voyages en voiture se font dans un siège auto adapté à l'âge et bien fixé (selon le mode d'emploi), jamais sur les genoux (il serait projeté à travers le pare-brise en cas d'accident) ! Attention à la chaleur, ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, prévoyez de l'eau pour les longs voyages.
Commencez à aménager votre maison pour l'explorateur que votre bébé va devenir.

Développement*

Bébé peut tenir assis un bref moment sans grande aide. Couché, il se tourne dans les deux sens ; il pourra bientôt se mettre à quatre pattes ou ramper. Il passera d'ici peu un objet d'une main dans l'autre. Il se retourne si un bruit se produit derrière lui. Il imite des sons, fait la moue, aime les jouets sonores, aime faire tomber des objets. Organisez l'espace pour qu'il puisse ramper ; choisissez des objets qu'il puisse serrer, déplacer, frapper. Il aimera beaucoup les ustensiles de cuisine, souvent plus que des jouets coûteux. Si vous en achetez, prenez des jouets à sucer ou à empiler, des jouets à musique.
Bébé va bientôt craindre le départ de sa maman et de rencontrer des étrangers, alors que jusqu'à présent il offrait son amitié d'emblée à tout le monde… Les étrangers devront dorénavant l'apprivoiser ! Si vous le faites garder le soir, présentez-lui le (la) baby-sitter ; évitez qu'il ne découvre un(e) inconnu(e) s'il se réveille : cela risquerait de perturber son sommeil ensuite.

Langage

A six mois, le bébé regarde attentivement une personne qui lui parle, réagit bien au non. Il commence à babiller avec des syllabes dupliquées (baba ou mama).
C'est bien, en jouant avec lui, de mettre en mots ce qui se

* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

passe. Ce « bain de langage » est important pour le développement futur de son propre langage. Vous lui apprenez le nom des objets. Il fait aussi ses propres expériences et pourra expérimenter les cris ou le bruit qu'il fait en tapant sur la table.

Croissance

Bébé a plus que doublé son poids de naissance ! Sa croissance en poids se ralentit un peu pour atteindre environ 450 g par mois. Les premières dents peuvent apparaître, au rythme d'une par mois environ. Lorsqu'il « fait ses dents », bébé peut avoir mal aux gencives. Mordiller un gros anneau en plastique mou ou un massage de la gencive avec un tissu imbibé d'eau froide peuvent le soulager. Du paracétamol peut l'aider à passer la période des douleurs les plus importantes.

Otite

C'est l'une des complications fréquentes des rhumes entre six mois et deux ans. Elle se manifeste par de la fièvre, des douleurs au niveau des oreilles (surtout la nuit) et parfois des vomissements et de la diarrhée. Votre médecin vous prescrira parfois des antibiotiques devant une otite déclarée, mais il n'est pas du tout recommandé d'en donner dès le moindre rhume pour tenter d'éviter une otite…

Santé

Bébé peut avoir de la fièvre lors des infections virales. Ne le couvrez pas trop dans ce cas (même s'il paraît avoir froid), proposez-lui à boire et donnez-lui éventuellement un médicament contre la fièvre que vous aura prescrit votre médecin. S'il change de couleur, s'il gémit, s'il est difficile à réveiller, s'il n'a pas son comportement habituel, consultez en urgence.

Vous pouvez commencer à lui nettoyer les dents avec une brosse souple et une toute petite quantité de dentifrice « spécial bébé » pas trop riche en fluor (bébé avale le dentifrice). Les vingt dents de laits vont apparaître entre six mois et deux ans. Pensez dès maintenant à prendre les habitudes qui évitent les caries : pas de grignotage, de biberons ou de tétines sucrés ; brossage des dents matin et soir. Vous-même, évitez de sucer la tétine du bébé avant de la lui remettre dans la bouche (vous lui donneriez ainsi vos microbes). Demandez à votre médecin si vous devez donner du fluor à votre enfant ; cela dépend de l'âge, du dentifrice utilisé, de l'eau de boisson…

Pour les gastroentérites, les conseils donnés à trois mois s'appliquent toujours.

Les points forts

- Il craint les étrangers.
- Il prépare sa première dent.
- Il se retourne quand il est allongé.
- Il boit du lait maternel ou du lait de suite (2e âge).
- Il mange des fruits et des légumes, commence la viande.
- Il a doublé son poids de naissance.
- Il met tout à la bouche.
- Il reçoit de la vitamine D.

9 mois le babilleur assis

Alimentation

L'enfant de neuf mois prend quatre repas diversifiés. Le matin : du lait maternel ou du lait de suite (2e âge) avec des céréales. Le midi : légumes, viande (environ 15 g), laitage (spécial bébé), fruits. A seize heures : lait ou laitage, biscuit pour nourrissons. Le soir : comme le midi mais sans viande.

Pas de boissons sucrées, sauf un peu de jus de fruit une fois par jour. Les boissons sucrées peuvent provoquer des caries importantes.

Essayez les légumes cuits et les fruits écrasés à la fourchette : les petits morceaux seront acceptés entre neuf et douze mois, ainsi que les pâtes, la semoule et le riz. Ne salez pas, ne sucrez pas. On ne force jamais un enfant à manger ! S'il refuse un aliment, n'insistez pas et réessayez une autre fois : le repas doit rester un moment agréable. Proposez-lui progressivement de devenir autonome : donnez-lui le verre, la cuillère, choisissez-lui des aliments qu'il peut manger avec les doigts (morceaux de fruit ou de légume cuit, cubes de fromage, croûte de pain).

Donnez de la vitamine D à votre bébé jusqu'à dix-huit mois, soit sous forme de gouttes tous les jours, soit sous forme d'une ampoule tous les trois mois. Il n'a pas besoin d'autres vitamines : elles sont apportées par l'alimentation.

Sommeil

L'enfant peut parfois craindre la séparation, pleurer au moment du coucher. Etablissez une routine : bain, chanson. Favorisez l'attachement à un « doudou » (attention de bien le choisir, il devra durer !). Ne prenez pas l'enfant dans votre lit s'il pleure ! Trop de « récompenses » offertes lorsqu'il pleure la nuit vont l'inciter à se manifester tous les soirs.

Sécurité

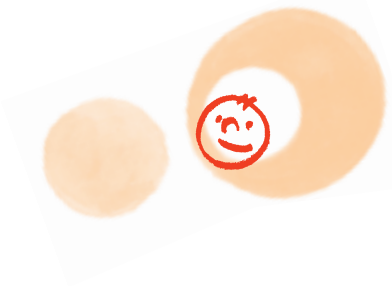
L'âge des « bêtises » commence ! Ne le laissez jamais seul, même quelques minutes, en dehors de son lit ou de son parc. Pour chercher les risques, faites le tour de la maison à quatre pattes ! Déplacez tout ce qui est à sa portée et peut faire courir un risque : objets tranchants, lourds, qui cassent, médicaments (attention à la table de nuit !), produits ménagers, plantes vertes, cacahuètes de l'apéritif, sacs à main des visiteuses… Le lit et le parc ne doivent pas pouvoir être escaladés. Pensez à ne jamais laisser un prolongateur électrique branché seulement côté mur, à mettre des caches aux prises électriques, à barrer les escaliers, à vérifier que les jouets sont adaptés à son âge (absence de petites pièces à avaler…), à raccourcir les cordons de rideaux.

Hygiène

Nettoyez les dents de votre bébé, s'il en a, avec une brosse à dents souple et un soupçon de dentifrice au fluor spécifique jeune enfant. Ne donnez pas de biberon sucré ni de lait à téter entre les repas et encore moins au coucher ; il y aurait un risque important de caries.
N'enfoncez jamais de coton-tige dans le conduit auditif, vous risqueriez de blesser le tympan, mais aussi de repousser le cérumen qui doit s'évacuer naturellement.

Développement*

L'enfant de neuf mois réagit à l'appel de son nom. Il craint les étrangers. Il fait bravo et au revoir avec ses mains. Il tourne la tête vers un bruit même faible. Il passe de la position couchée à la position assise sans aide et tient assis le dos droit. Il peut ramper ou marcher à quatre pattes et aimera bientôt se mettre debout : prenez plutôt des chaussons ou des chaussettes avec semelle antidérapante que des chaussures rigides. Le trotteur, ou youpala, n'a pas sa place à la maison.
Il sait tendre un objet, le passer d'une main dans l'autre, le tenir entre le pouce et l'index, le retrouver en soulevant un tissu qui le cache.
Un peu plus tard, laissez-le froisser du papier, feuilleter (!) des revues. Faites-lui les bruits des animaux, donnez-lui des jouets à pousser, des jeux de construction à grosses pièces, des poupées.
Consultez votre médecin s'il se cache un œil pour regarder, s'il plisse des paupières, si ses yeux coulent ou s'il les frotte, s'il se cogne souvent ou bute sur les marches.



* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

Un problème d'audition se manifesterait à cet âge par une absence de réaction à un bruit derrière lui, une absence de babillage et de tentative d'imitation des sons émis par les parents.

Langage

A douze mois, il dira « papa » et « maman », il comprendra les ordres simples (« donne », « attends »). Il montrera les objets qu'il veut.
Ne parlez pas « bébé » avec lui, vous retarderiez ses progrès en langage. Nommez des objets ou des parties de son corps, lisez-lui des livres en lui montrant les images, jouez à faire « coucou » et « bravo ». Il est très important de lui dire le nom des choses qui l'intéressent, de traduire avec des mots et des phrases ce qu'il veut exprimer. Il a besoin d'être écouté et compris. Cela lui donne envie de communiquer. C'est ainsi qu'il apprend sa langue, le vocabulaire, les phrases.

Croissance

La croissance en poids se ralentit un peu à cet âge, l'appétit peut donc paraître diminuer.

Education

Eh oui ! on en parle déjà. Il n'est pas trop petit pour comprendre certaines choses. Dès cet âge et pendant toute l'enfance, les

parents montrent le chemin tout en adaptant leurs exigences à l'âge de l'enfant.
Il va commencer à explorer son environnement ; vous pouvez le guider en lui disant ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Encouragez-le pour les bons comportements, exprimez votre réprobation pour les mauvais. Il est cependant trop jeune pour se discipliner… Aussi c'est à vous d'adapter l'environnement pour éviter les dangers et les dégâts. Votre enfant ne comprend pas encore les interdits : pour ne pas dire « non » sans arrêt, essayez plutôt de l'orienter vers une autre activité. Une pause de deux minutes dans son parc peut matérialiser votre mécontentement. Adultes, soyez solidaires vis-à-vis de l'éducation : l'enfant, à tous les âges, est très sensible aux contradictions.
Les deux parents jouent avec bébé : la mère fait souvent plus de jeux exploratoires et de concentration, le père plus d'activités physiques : c'est complémentaire. Dans tous les cas, il est souhaitable que l'enfant ait une référence masculine et une référence féminine.

Santé

L'enfant de neuf mois n'est plus protégé par les anticorps de sa mère ; il découvre donc tous les virus avec « enthousiasme » et les échange beaucoup avec les autres enfants de la garderie ! D'où des rhumes, otites, bronchites fréquents à cet âge… Les infections virales peuvent être la cause d'une fièvre élevée, souvent bien supportée, au moins après prise de paracétamol. Ne cherchez pas une autre cause aux infections répétées de cet âge : un enfant de moins de trois ans peut faire vingt ou trente infections ORL successives, sans raison particulière autre que les virus !

Vaccins

La première dose de vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole se fait à douze mois, la deuxième avant deux ans. Si votre enfant est gardé en collectivité, la première dose se fait à neuf mois, la deuxième entre douze et quinze mois. Bébé peut avoir un peu de fièvre ou même une petite éruption quelques jours plus tard. Ces vaccins ne sont pas obligatoires mais fortement recommandés : le risque d'effets secondaires est très faible par rapport au risque de laisser votre enfant sans protection contre ces trois maladies.
Le BCG est obligatoire en collectivité, et dans tous les cas avant six ans.
Si le programme de vaccination a pris du retard, il faut voir comment le mettre à jour avec votre médecin, en particulier le vaccin contre l'hépatite B, qui est bien toléré et qui protège à long terme contre une maladie grave.

Les points forts

- Il tient assis.
- Il dit tata.
- Il explore en rampant.
- Il joue avec vous.
- Il reçoit de la vitamine D.
- Il a quatre repas diversifiés.
- Il boit du lait de suite (2e âge).
- Il découvre les virus…

18 mois l'explorateur

Alimentation

A cet âge, les erreurs alimentaires sont fréquentes ! Les problèmes le plus souvent rencontrés sont l'excès de protéines, de sucre et de sel, le défaut de graisses.
L'enfant de douze à dix-huit mois prend quatre repas diversifiés. Le matin : du lait de croissance (ou du lait de suite, qui a la même composition) avec des céréales ; jusqu'à trois ans, pas de lait de vache, qui est très pauvre en fer et en acides gras essentiels et trop riche en protéines. Le midi : des légumes avec une noix de margarine végétale, de la viande ou de l'œuf (20 g par jour à 1 an, 30 g à deux ans, pas plus !), un laitage spécial bébé, des fruits crus ou cuits. A seize heures : du lait de croissance, un biscuit. Le soir : comme le midi, mais sans viande (ni œuf). Vous pouvez utiliser des légumes frais ou surgelés en « galets » ou des petits pots, qui permettent de varier facilement les menus.
Pas de grignotage, ni de boissons sucrées, ni de biberon au coucher.
Votre médecin continuera à prescrire de la vitamine D jusqu'à cinq ans, mais seulement en hiver.

Sécurité

Bébé marche et est en plein dans l'âge des « bêtises » ! Il n'a aucun sens du danger et la surveillance doit être constante. Pensez à tourner la queue des casseroles vers le mur, éloignez-le du four chaud. Attention en ouvrant et en fermant les portes qu'il n'y ait pas une tête ou des doigts dans les environs ! Pensez à faire le tour de la maison à sa hauteur pour déplacer tout ce qui peut être dangereux ou fragile. Veillez aux accès possibles aux fenêtres et aux escaliers. Ne laissez jamais votre enfant seul à la maison, dans une voiture, dans son bain, avec un animal ou un autre enfant. Evitez qu'il ne coure avec un objet dans la bouche, qu'il ait accès à un sac plastique…
Dans certaines vieilles maisons, des peintures anciennes contenant du plomb s'écaillent et leur goût sucré peut attirer les enfants. Réagissez immédiatement si vous le voyez mettre à la bouche des écailles de peinture et parlez-en à votre médecin.
Sachez que beaucoup d'accidents surviennent dans des circonstances inhabituelles ; c'est le jour où l'on fait des travaux à la maison que la bouteille de solvant pour peinture est accessible : redoublez de vigilance. Attention aussi à la maison des grands-parents ou des voisins, qui n'a sans doute pas été aménagée pour accueillir en sécurité un petit diable imaginatif.
Veillez à ce que votre siège auto soit adapté à l'âge.

Développement*

Bébé marche, de façon mal assurée au début, ce qui va donner lieu à de nombreuses chutes. Il va explorer tout son environnement et faire toutes les tentatives imaginables. Il boit seul au verre, monte une marche en étant tenu par la main, fait une tour de deux cubes. Chez le médecin, il peut pleurer et se débattre ; proposez de le garder dans vos bras une partie de l'examen.

Il est temps d'envisager de le sevrer de sa tétine, s'il en a une. Elle risque d'entraver le développement de son langage et la mise en place de ses dents. Bébé désigne du doigt, joue à faire semblant, vous imite, répond à un sourire. Si ce n'est pas acquis à dix-huit mois, signalez-le à votre médecin.

Propreté

Il ne faut pas commencer trop tôt l'éducation à la propreté de jour et ne jamais insister pour l'obtenir. Il sera propre en moyenne au-delà de deux ans. Vous pouvez proposer le pot vers dix-huit mois-deux ans, le féliciter si ça marche, ne pas le punir dans le cas contraire : vous essaierez un peu plus tard… Présentez cet apprentissage comme quelque chose de naturel et de valorisant pour l'enfant. Proposez, encouragez, mettez des mots sur ces fonctions naturelles (pipi, caca), adaptez les locaux et le matériel à son âge.

Langage

Bébé comprend que les sons ont un sens. Il commence à dire ses premiers mots, parfois difficiles à comprendre, limités souvent à une seule syllabe. Il faut le féliciter, lui répéter le mot juste, le placer dans une petite phrase.

Il est important de lui parler de ce qui l'intéresse, qu'il sente bien que c'est un plaisir de parler. S'il réclame des objets avec le doigt, mettez des mots sur ces objets et dites-lui que ce serait bien plus facile s'il demandait avec la parole.

Croissance

Parfois bébé grossit un peu moins à cet âge : il dépense tellement d'énergie à découvrir le monde (de son point de vue) et à chercher les bêtises à faire (du point de vue des parents)… A tous les âges, s'il perd du poids ou arrête de grossir, consultez votre médecin.

Education

Bébé va tester son autorité par rapport à celle de ses parents : plutôt que de l'affronter et de s'entêter quand il s'oppose, essayez de lui offrir un autre sujet d'intérêt. L'objectif est qu'il devienne capable de se diriger lui-même. Favorisez les « routines », des règles fixes et réfléchies, qui ne doivent pas être trop nombreuses et que vous respectez vous-mêmes. Par ordre de priorité : respect de la sécurité, puis interdiction des

* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

comportements agressifs vis-à-vis des individus et des objets, puis interdiction des comportements désagréables (geignements, colères). C'est vrai qu'il faudra répéter et répéter encore les règles, et qu'il essaiera encore et encore… Céder de temps en temps sur les interdits risque de leur faire perdre leur valeur. C'est vous les « chefs » à la maison.
Reconnaissez ses sentiments, ne dévalorisez pas sa personne, mais ses actes : « je sais que tu es en colère, mais il ne faut pas donner des coups ». Dire « je t'aime, mais je n'aime pas ce que tu as fait » et surtout pas « tu es méchant, je ne t'aime plus ». Certains enfants bravent les interdits dans une tentative de capter l'attention ; faites donc en sorte d'offrir au vôtre suffisamment d'attention, en particulier quand il fait des choses positives. Ne criez pas, pas de menaces de punition non exécutées. Même si les deux parents doivent participer à cette éducation, pas d'appel à l'autorité du parent absent quand on se sent impuissant à contrôler la situation (« tu vas voir, papa, ou maman, va te gronder ce soir quand il, ou elle, rentrera ! »). L'autorité dans ces cas est durablement compromise.

Digestion

Entre un et trois ans, c'est l'âge du « côlon irritable » pour certains enfants. Ils émettent des selles abondantes, nauséabondes et contenant parfois des débris d'aliments. Si bébé grossit, sourit et mange, ne vous en inquiétez pas. Vérifiez son alimentation avec votre médecin, parfois les déséquilibres de l'alimentation vus ci-dessus sont en cause. Ne faites pas de régime abusif pour essayer de lutter contre cette « diarrhée » qui va passer avec le temps. Par contre si bébé ne grossit pas, est triste et mange peu, consultez : un bilan est probablement nécessaire.

Santé

Bébé est encore à l'âge des rhinopharyngites et des otites… Il arrive que, lors d'une forte fièvre, l'enfant de un à trois ans fasse une « convulsion fébrile ». C'est très impressionnant, mais habituellement ce n'est pas grave. L'enfant perd connaissance et peut avoir des mouvements non contrôlés des quatre membres. Allongez-le sur le côté, veillez à ce qu'il n'ait rien dans la bouche, restez avec lui pendant que quelqu'un appelle un médecin. Généralement, cela cède spontanément en quelques minutes. Une brève hospitalisation est souvent nécessaire. Votre médecin vous donnera des conseils pour éviter que cela ne se reproduise.

Vaccins

Entre seize et dix-huit mois, c'est l'âge du rappel des premiers vaccins : diphtérie-tétanos-polio-coqueluche-hémophilus, pneumocoque et hépatite B.

Les points forts

- Il tient debout.
- Il dit papa et maman.
- Il explore par tous les moyens.
- Il comprend les consignes simples.
- Il reçoit de la vitamine D.
- Il a quatre repas diversifiés.
- Il boit du lait de croissance.
- Il a en moyenne sept rhumes par an !

24 mois l'entrepreneur qui dit non !

Alimentation

L'alimentation du jeune enfant est spécifique et n'est pas celle de l'adulte. A vingt-quatre mois, elle est diversifiée, avec toujours 500 ml par jour de lait de croissance ou de laitages spécial bébé jusqu'à trois ans. Il mange des petits morceaux, pas plus de 30 g de viande, œuf ou poisson par jour. Vous pouvez mettre un peu de sel pour la cuisson, mais n'en ajoutez pas pour servir.
A deux ans, l'enfant est encore habituellement dans la période agréable où il aime tout ! Sachez que vers trois ans ce sera fini : il se méfiera des nouveautés et essaiera de ne plus aimer les choses qu'il aimait. Il faudra les lui proposer plusieurs fois (au moins une dizaine) avant qu'il ne se remette à les manger sans problème. Sachez aussi qu'il aime plus que tout refuser si cela vous « fait de l'effet ». N'ayez pas peur qu'il tombe malade s'il ne mange pas un repas. Ne soyez pas prêts à tout pour qu'il mange (ne lui donner que ce qu'il aime, chansons, marionnettes ou vidéos…), ce serait lui donner une « récompense » quand il refuse de manger. Eviter les menus de substitution ou le grignotage. Si vous êtes fermes, il comprendra les règles, et cela est sans risque pour sa santé. Si vous cédez, le régime risque d'être déséquilibré pour longtemps.

Sommeil

Jusqu'à quatre ou cinq ans, l'enfant a souvent besoin d'une sieste en milieu de journée, mais les durées varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Pour la nuit, couchez-le à heure fixe, mais un peu plus tôt s'il est fatigué. Ne l'excitez pas avant le coucher (pas de télévision !), mais établissez un rituel qui le prépare au sommeil. Recouchez-le calmement mais fermement s'il se relève ou vous demande quantité de choses pour retarder le coucher. Ces consignes sont valables aussi s'il se relève la nuit. Ne le prenez jamais dans votre lit, vous seriez probablement condamnés à le faire chaque soir, ce qui n'est pas souhaitable.
Après deux ans, l'enfant peut passer du berceau au lit. Vous pouvez mettre le matelas par terre au début ou mettre des coussins au pied du lit pour amortir d'éventuelles chutes.
Si votre enfant ronfle en permanence pendant son sommeil, signalez-le à votre médecin.

Hygiène

Encouragez l'enfant à se laver les mains après passage aux toilettes et avant chaque repas. Apprenez à votre fille à s'essuyer la vulve et l'anus de l'avant vers l'arrière aux toilettes

pour éviter les rougeurs ou infections vulvaires. Evitez les bains moussants.
Brossez les dents de votre enfant avec une brosse souple et une petite quantité de dentifrice (taille d'un petit pois) jusqu'à ce qu'il soit capable de recracher. Voyez un dentiste lorsque l'enfant aura ses vingt dents de lait (vers deux ans et demi).
A deux ans, vous pouvez apprendre à votre enfant à se moucher, une narine à la fois.

Développement*

Il a une énergie et une curiosité inépuisables ; donnez-lui l'occasion de se dépenser, donnez-lui dès maintenant le goût de l'activité physique. Son vocabulaire augmente chaque jour, ainsi que sa capacité d'imiter les comportements des autres.
Attention, c'est l'âge du « non » systématique et des manifestations parfois un peu agressives ; ne répondez pas de même !
Il explore son corps et sait en nommer quelques parties.
Il peut ouvrir les portes, monter sur les meubles, lancer une balle.

* Les étapes du développement sont données à titre indicatif : il existe de grandes variations selon les enfants. En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin.

Il court et peut monter seul les escaliers. Il utilise une cuillère et un verre. Jouez avec lui : jeux de construction, pièces qui s'emboîtent, tableau et craies, objets réalistes (aéroport, garage, cuisinière, téléphone). Applaudissez ses réussites dans tous les domaines.
Il a parfois des peurs : ne le ridiculisez pas, mais rassurez-le et habituez-le aux choses qui l'effraient.
Votre enfant est encore trop jeune pour obéir aux interdictions ou aux commandes verbales ; il ne faudra cesser de redire les consignes.
Des compétences, du dynamisme, de la désobéissance et aucun sens du danger : c'est l'âge terrible (et passionnant) ; ne le perdez pas de vue ! Tous les conseils de prudence et de surveillance précédents s'appliquent et plus encore ! Attention aux bassins et aux piscines.

Langage

Il possède cinquante à cent mots, qu'il peut associer ensemble. Il fait des gestes pour se faire comprendre. Il s'invente des scénarios et compagnons de jeux. Montrez-lui des livres d'images, faites-lui écouter de la musique, nommez les objets qui l'entourent. Corrigez ses erreurs sans l'obliger à répéter. Appelez un chat un chat et non un « miaou » !
Il est curieux, s'intéresse à tout. Il pose déjà des questions et il est important de prendre le temps de lui répondre.

Croissance

Votre médecin continue à surveiller la croissance de votre enfant.
A cet âge, les enfants sont souvent cambrés, donnant une impression de « gros ventre » et leurs jambes paraissent écartées par rapport aux genoux. C'est normal (regardez les jeunes enfants dans les catalogues d'habits, ils sont pareils).

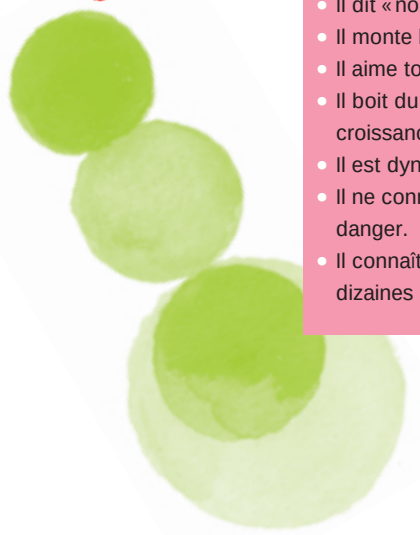
Education

Il va faire des colères… N'essayez pas de les calmer aussitôt. Restez calmes en lui disant que vous comprenez ; ne lui accordez pas trop d'attention. Reprenez la discussion quand la

crise est passée et revenez sur la cause et la manière d'éviter la colère la prochaine fois. Essayez de prévenir la crise en annonçant cinq minutes à l'avance ce qui fâche, en transformant en jeu votre demande, en lui donnant un choix autre que « oui » ou « non » (s'il ne veut pas mettre son pull, demandez : « je te mets ton pull rouge ou ton pull vert ? »).
Entendez-vous entre adultes sur les quelques règles à appliquer et dites à votre enfant ce que vous attendez de lui, de façon courte et claire, explicite : s'il ne tient pas en place à table, ne dites pas « sois gentil », mais « reste assis à table ». Donnez-lui les raisons de ces consignes. Vous pouvez encourager les bons comportements : sourire, caresse, activité avec lui, cadeau. Ne récompensez pas sans le vouloir les mauvais comportements : ne s'occuper de lui que lorsqu'il fait des bêtises, abandonner vos exigences parce qu'il proteste.
En cas de mauvais comportement, réprimandez-le de façon calme, précise et courte (il n'est pas accessible au raisonnement) en critiquant le comportement et non l'enfant. Ignorez-le dans certains cas, donnez une punition en rapport avec la faute (ne pas remplacer un jouet brisé, le priver de tricycle quand il est allé avec dans un endroit interdit).
L'intérêt de la fessée est très discuté… Il s'agit d'une violence, et donc d'un mauvais exemple de la part d'éducateurs, comme pourraient l'être des insultes. Si cela se produit, il est utile de s'excuser en expliquant à l'enfant que l'acte commis vous a mis tellement en colère que vous avez « craqué ».
Si vous craignez de devenir violents avec votre enfant parce qu'il vous paraît « difficile » ou que vous avez d'autres soucis, essayez de prendre de la distance : sortez avec lui, téléphonez à quelqu'un et plus tard discutez-en avec votre entourage, demandez de l'aide.

Vaccins

Il doit avoir reçu le rappel de vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons.



Les points forts

- Il dit « non ».
- Il monte l'escalier.
- Il aime tout manger.
- Il boit du lait de croissance.
- Il est dynamique.
- Il ne connaît pas le danger.
- Il connaît plusieurs dizaines de mots.

abécédaire conseils pour tous les âges

Carnet de santé C'est un document précieux, qui vient d'être refait à neuf par les autorités de santé. C'est un outil de suivi de votre enfant à tout âge. Il s'agit d'un document médical, que seul un médecin ou un membre du personnel paramédical peut vous demander. Le personnel de l'école ou la crèche peut vous demander une photocopie des pages concernant la vaccination, mais pas plus. Lisez bien les conseils qu'il contient : ils complètent ceux de ce texte. Apportez-le à chaque consultation pour que le médecin puisse le remplir ! Cela permettra aux différents médecins que vous pourriez rencontrer d'assurer une prise en charge suivie de votre enfant.

Colère Moyen d'action de certains enfants pour montrer leur mécontentement ou pour obtenir ce qu'il veulent. Le secret pour diminuer leur nombre (il a le droit d'être en colère de temps en temps, comme vous) : qu'il n'obtienne jamais ce qu'il demande de façon si bruyante (ne satisfaites pas non plus sa demande pour le récompenser de s'être calmé). Céder quand il fait une colère lui montre que ce moyen d'action est efficace, il risque d'en abuser… Le mieux est de changer de pièce en lui disant qu'il vous casse les oreilles. Certains enfants font des « spasmes du sanglot » lors de fortes colères. Ils bloquent leur respiration et peuvent même perdre connaissance. Gardez un œil plus attentif sur lui, mais ne cédez pas : le fait d'obtenir ce qu'il demande de cette manière risque de multiplier les spasmes du sanglot, très impressionnants pour un parent !

Collier, dent de taupe Certaines rumeurs disent qu'un collier de telle ou telle matière éviterait les problèmes de dents chez le nourrisson. Si rien n'est prouvé dans ce domaine, il est par contre certain qu'il existe un risque d'étranglement si le collier s'accroche. Le risque est le même pour les chaînettes. Dans le pays de Caux (mais peut-être ailleurs aussi ?), certains parents attachent une dent de taupe dans un petit sac aux vêtements de l'enfant. C'est l'épingle à nourrice utilisée pour l'accrocher qui pose problème dans ce cas : l'enfant peut l'ouvrir et se blesser, voire l'avaler. Donc : pas de collier, de bracelet ni de broche chez le jeune enfant !

Constipation Des défécations douloureuses conduisent l'enfant à se retenir, ce qui aggrave les douleurs à la selle suivante. C'est le point de départ de constipations souvent prolongées et parfois très gênantes. Ne laissez pas un enfant avoir mal en allant à la selle ! Voyez votre médecin s'il a de grosses selles dures, s'il se retient et, plus tard, s'il a des fuites de selles alors qu'il a passé l'âge de la propreté. Il ne le fait pas exprès, et les conséquences sont d'autant plus importantes que cela se prolonge dans le temps.

Corps étrangers, intoxication, brûlures Les jeunes enfants mettent tout à la bouche ! S'ils avalent quelque chose, il peut y avoir des risques, surtout pour les piles

et les objets volumineux ou agressifs.
Si l'enfant tousse après avoir mis quelque chose dans sa bouche, consultez d'urgence, même si la toux paraît s'améliorer après quelques minutes : l'objet peut avoir été « inhalé » et être coincé dans les voies aériennes.
Si votre enfant avale un produit potentiellement toxique, ne le faites pas boire, ni manger, ni vomir ; ne lui donnez pas de lait ; appelez le 15.
En dehors des médicaments, les produits les plus dangereux à la maison sont les solvants (white spirit), les détartrants pour wc, les déboucheurs de canalisation et les lessives pour lave-vaisselle : à maintenir absolument hors de portée : c'est vital.
En cas de brûlure, ne mettez aucun produit sur la région atteinte, mais passez-la au moins quinze minutes sous l'eau froide, puis enveloppez-la dans un linge propre et allez consulter.

Croissance La courbe de croissance est un outil irremplaçable de surveillance de la santé de votre enfant, quel que soit son âge. Il grandit, il grossit, son périmètre crânien augmente, puis il fait sa puberté. Pendant toute l'enfance, le rapport entre la taille et le poids permet de dépister un enfant qui pèse trop ou pas assez lourd, et d'agir en conséquence. Toutes ces mesures doivent être suivies et inscrites régulièrement sur le carnet de santé par votre médecin : de tous les mois chez le jeune nourrisson à tous les ans chez le grand enfant et l'adolescent.

Eau La seule boisson nécessaire est l'eau. L'habitude de boire des boissons sucrées fait courir le risque de caries dentaires et de déséquilibre nutritionnel favorisant l'obésité. Mais surtout l'enfant risque de prendre l'habitude de ne boire que cela… S'il faut mettre du sirop dans l'eau pour qu'il la boive, c'est tout simplement qu'il n'a pas soif ! Qu'il vous réclame du sirop ou une boisson au cola n'est pas une raison suffisante pour la lui donner. C'est à vous de le guider vers de bonnes habitudes. Ces boissons contiennent environ 100 g de sucre par litre et n'ont aucun intérêt nutritionnel ; n'en ayez pas chez vous, réservez-les pour les jours de fête si votre enfant aime ça !
Les jus de fruits sont naturellement sucrés, utilisez-les modérément : un demi-verre par jour par exemple au petit-déjeuner ou au goûter après un an, mais non comme boisson de tous les instants.

Exemple Vous êtes le premier modèle pour votre enfant, le premier et celui qui a le plus d'influence. Si vous buvez du soda avec vos frites à la mayonnaise, si vous grignotez toute la journée des bonbons, si vous fumez, si vous vous mettez en colère pour un rien ou êtes violents… attention, de petits yeux vous regardent… Vous aurez du mal à faire passer les messages que vous ne respectez pas.

Fièvre La température peut être prise par un thermomètre auriculaire ou tout simplement par voie rectale. Si votre enfant a de la fièvre, proposez-lui plus souvent à boire.
Il faut vous inquiéter et consulter un médecin en urgence si la fièvre s'accompagne d'un changement de comportement

de votre enfant, s'il gémit, si son teint est gris, si sa peau est marbrée. Cela peut être un signe que la fièvre est mal supportée ou qu'il s'agit d'une infection grave.
A partir de 38° et en dessous de l'âge de trois mois, quel que soit l'état du bébé, une consultation est urgente. A tous les âges, une fièvre de plus de quarante-huit heures sans cause apparente doit faire consulter.
Pour faire baisser la fièvre, deux familles de médicaments sont disponibles. En cas de douleur ou de fièvre, utilisez de préférence le paracétamol à bonne dose, comme indiqué par votre médecin ou par la notice. Attention à ne pas doubler la dose en donnant deux médicaments identiques mais portant des noms différents. Les autres produits sont à réserver aux douleurs ou aux fièvres qui résistent au paracétamol. Pour tous ces médicaments, la voie orale est à préférer aux suppositoires, sauf en cas de vomissements. Les antibiotiques ne sont pas un traitement de la fièvre elle-même, mais de quelques causes précises de fièvre (méningite, infection urinaire, otite…). Lorsqu'il est prescrit, un antibiotique ne fait pas effet immédiatement : au-delà de soixante-douze heures de fièvre sous antibiotique ou si de nouveaux signes apparaissent, il faut consulter à nouveau votre médecin.
La fièvre due à un virus dure deux à quatre jours, quoi que l'on fasse.

Friandises Il est cruel de priver totalement un enfant de bonbons… Mais sachez ne pas en avoir toujours à la maison, cela vous évitera d'avoir à refuser sans arrêt. Gardez-les pour les fêtes, les anniversaires. Les bonbons ont beaucoup d'inconvénients : apport de sucres, de colorants et d'arômes, risque de carie, de prise de poids et de manque d'appétit pour les repas.

Grands-mères Les grands-mères peuvent être précieuses pour vous aider à accueillir bébé ; sachez leur laisser une place auprès de votre enfant et bénéficier de leur expérience tout en gardant votre rôle de parents. Ayez le sens critique et mettez en balance leurs conseils avec ceux de votre médecin, souvent plus à jour et plus scientifiquement étayés !

Handicap Il peut arriver que votre enfant soit atteint d'une maladie chronique ou qu'il soit porteur d'un handicap. Votre médecin saura vous dire quelles seront ses particularités quant au développement, aux vaccins, à l'alimentation, à l'éducation. Quelques écueils sont bien connus dans ces situations, comme la tendance à se consacrer totalement à l'enfant malade en oubliant sa vie, son couple et ses autres enfants. Un autre écueil est la tentation de compenser le handicap (dont souvent les parent se sentent à tort responsables) en cédant trop à l'enfant. Or, ces enfants, comme tous les enfants, ont besoin pour être heureux de savoir ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Dans ces situations difficiles, les parents ont souvent besoin de l'aide d'une équipe comprenant un psychologue.

Médicaments De nombreuses maladies n'ont pas besoin de médicaments pour guérir : la plupart des angines (il existe des tests rapides pour savoir si les antibiotiques sont indiqués), les rhumes, les bronchiolites,

certaines otites, la toux, certaines constipations et diarrhées par exemple. Il existe aussi beaucoup de médicaments dont l'efficacité est faible ou pas prouvée, mais qui coûtent cher et peuvent avoir des inconvénients ! Sachez accepter de sortir parfois de chez votre médecin sans ordonnance, c'est plutôt un signe qu'il fait bien son travail et qu'il mérite votre confiance. Par exemple, beaucoup de parents demandent des antibiotiques en pensant que leur enfant sera ainsi soigné plus énergiquement, mais, en cas d'infection virale, les antibiotiques n'ont que des inconvénients !
Si votre médecin vous prescrit un médicament, respectez scrupuleusement ce traitement dans sa dose et sa durée. Signalez à votre médecin tout événement inattendu survenant pendant le traitement. N'utilisez jamais un médicament qui vous avait été prescrit à l'occasion d'une autre maladie.

Obésité L'obésité est un fléau qui est en augmentation dans les pays riches. Elle raccourcit l'espérance de vie et est la source de nombreux problèmes de santé et de difficultés psychologiques. Il est établi qu'il est très difficile de revenir en arrière une fois l'obésité installée. Parlez-en avec votre médecin ; s'il existe des cas dans la famille, il peut vous conseiller et surveiller votre enfant de plus près. Respectez les consignes d'alimentation qui vous sont données, certaines sont destinées à lutter contre l'obésité (pas trop de protéines, pas de boissons sucrées ni de bonbons). Un « beau » bébé n'est pas un gros bébé… La surveillance régulière de la croissance alertera votre médecin très tôt si besoin.

PMI (Protection maternelle et infantile). Les PMI sont des centres médico-sociaux placés sous la responsabilité du département (Conseil général). Tout enfant a un centre à sa disposition dans sa zone géographique. La PMI peut vous aider pour tout ce qui concerne la grossesse, la santé et le développement de votre enfant. Le médecin qui y travaille ne remplace pas votre médecin traitant : sa mission est la prévention (y compris par les vaccins), mais non les soins. Allez-y pour obtenir des conseils pour l'allaitement, poser des questions, parler de vos soucis, faire peser votre bébé, le faire vacciner, obtenir de l'aide, participer à des ateliers, obtenir les coordonnées d'une assistante maternelle… Une visite n'engage à rien, allez voir ce que votre centre vous propose.

Prématuré Certains bébés naissent trop tôt : ils sont dits « prématurés » s'ils ont plus de cinq semaines d'avance. Ces enfants peuvent poser des problèmes spécifiques dans leurs premières semaines. L'équipe qui soigne votre enfant vous expliquera pendant le séjour à l'hôpital et à la sortie les particularités du développement, de la croissance, de l'alimentation, des vaccinations d'un prématuré. Un enfant prématuré doit être suivi jusqu'à six mois au moins par un pédiatre.

Prépuce Il n'est pas utile de chercher à décalotter le pénis ! Cela va se faire spontanément dans les premières années de vie et au plus tard à la puberté. Vous risquez de faire mal et d'entraîner au contraire un rétrécissement plus important si vous forcez. Si le prépuce paraît très serré, qu'il gonfle quand l'enfant urine et que le

jet d'urine est faible, parlez-en avec votre médecin.

Psy Psychologues ou psychiatres ne s'occupent pas que des malades mentaux ! Ce sont surtout des professionnels formés à aider les gens dans leurs difficultés. Avoir et élever un enfant n'est pas toujours chose facile, et les occasions de demander conseil sont nombreuses. Votre médecin de famille ou votre pédiatre joue très bien ce rôle pour la plupart des problèmes, mais ne craignez pas de demander une aide plus spécialisée pour vos soucis plus graves ou durables de couple, de parents ou d'enfants. Vos réactions face à votre enfant, aux colères, à l'éducation, à l'alimentation sont grandement influencées par ce que vous avez vécu auparavant. Si vous avez l'impression que vos réactions sont difficilement contrôlables, n'hésitez pas à consulter un psychologue, qui pourra vous aider à voir plus clair, sans vous juger.

Recettes Ce serait trop simple s'il suffisait d'appliquer des recettes… Ne cherchez pas à faire entrer votre enfant dans un moule ! Il aura sa propre personnalité, ses propres réactions. Il vous faudra naviguer à vue et vous adapter. Ayez une idée de ce qui vous attend, des conseils à essayer de mettre en pratique et des pièges à éviter. N'ayez pas un livre de puériculture dans une main et l'enfant dans l'autre : comme le téléphone portable au volant, cela vous empêcherait de prendre garde aux choses importantes… à l'originalité et aux dons particuliers de votre enfant par exemple.

Rhume La rhinopharyngite est l'infection virale la plus fréquente chez l'enfant. Elle s'attrape par contact avec des personnes infectées ou des objets qu'elles ont touchés. Elle se manifeste par des éternuements, une fièvre, un écoulement de sécrétions claires puis épaisses et colorées venant du nez. L'appétit diminue et l'enfant est plus irritable. Il n'y a pas vraiment de traitement capable de raccourcir un rhume ; n'exigez pas de votre médecin ou pharmacien un sirop ou des gouttes d'efficacité douteuse ! Des lavages de nez sont utiles avant les biberons et au coucher ; votre médecin vous les prescrira. Les antibiotiques n'ont aucune action. Le paracétamol peut être donné en cas de fièvre mal supportée. Voyez votre médecin si le rhume n'évolue pas bien : reprise de la fièvre après amélioration, douleurs aux oreilles, difficultés respiratoires, écoulement de pus des yeux ou des oreilles, vomissements, toux importante.

Secrets de famille Il y a parfois des choses importantes pour l'enfant mais que l'on n'ose pas lui dire : décès d'un aîné, adoption, conception médicalement assistée, placement d'un parent à l'aide sociale à l'enfance, histoire de famille compliquée… On garde son secret pour se protéger ou protéger son enfant ; l'arrière-plan est parfois la honte ou la culpabilité. Il est mieux de dire la vérité, mais chaque situation est différente. Si vous avez quelque chose sur le cœur, discutez-en avec une personne compétente.

Séparation La séparation ou le divorce sont fréquents. La séparation est une épreuve pour vos enfants. Ne les prenez pas en otage de vos disputes d'adultes, vous les perturberiez de façon profonde et durable. Réglez vos différends en

dehors d'eux sans leur cacher la situation ; tentez de rester solidaires (ou au moins neutres) pour leur éducation. Respectez l'image précieuse qu'ils ont de chacun de vous. Faites-vous aider au besoin pour qu'ils traversent cette épreuve sans trop de dommage !

Service des urgences Le service des urgences des hôpitaux n'est pas un service de consultation gratuit ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! Appelez en priorité votre médecin, à défaut le médecin de garde dans votre quartier. Peu de services d'urgences pédiatriques sont équipés pour recevoir tous les enfants malades de leur ville ! Le bon fonctionnement de ces services vis-à-vis des vraies urgences est perturbé par l'afflux d'enfants peu malades. Dans certains cas, le temps d'attente aux urgences peut de ce fait atteindre plusieurs heures.

Votre inquiétude n'est pas toujours à la mesure de la gravité du problème posé ; téléphoner au centre 15 peut vous permettre d'obtenir des conseils et le cas échéant la visite d'un médecin de garde.

Soleil Le soleil peut être dangereux, pour les petits comme pour les grands : les nourrissons sont particulièrement fragiles… Un nourrisson de moins de un an ne doit pas être exposé au soleil (même masqué par des nuages légers). Protégez-le par tous les moyens : parasols, chapeaux, vêtements, surtout aux heures à risque, de onze à seize heures. Les cancers de la peau sont plus fréquents en cas d'exposition abusive au soleil. L'application d'un écran réduit de 75 % le risque, mais, attention, les écrans solaires ne sont pas recommandés avant l'âge de six mois. Protégez également les yeux, surtout dans les situations où le soleil est réfléchi : eau, neige, sable.

Surveillance Ne soyez pas obsessionnels avec votre enfant ! Certains parents tiennent un cahier où ils notent chaque jour le poids, la température, les selles et les repas pendant des mois ! Ce n'est pas utile. Si bébé sourit, mange, grossit et n'est pas malade, inutile d'être aussi scrupuleux dans votre surveillance de sa santé. Votre médecin vous guidera.

Téléphone Retenez le 15 (ou le 112 au niveau européen). Le 119 est fait pour signaler un enfant maltraité, le 18 pour les pompiers. Notez près du téléphone le numéro de votre médecin, éventuellement celui du centre antipoison et aussi celui où l'on peut vous joindre au cas où vous feriez garder votre enfant par une baby-sitter.

Télévision La télévision n'est pas un mode de garde pour les enfants quel que soit leur âge ! Si certaines émissions sont intéressantes même pour le plus jeune âge, un flot continu d'images et de sons n'est pas souhaitable pour un enfant. Evitez absolument qu'un enfant ait une télévision dans sa chambre. Intéressez-vous à ce qu'il regarde, regardez parfois avec lui pour en discuter. Ne le laissez jamais regarder des films « pour adultes ». Veillez à ce qu'il ne se tienne pas trop près de l'écran.

Tétine Son intérêt est discuté, parlez-en avec votre médecin. Il n'est pas conseillé de proposer une tétine avant quatre semaines chez l'enfant allaité, il est formellement déconseillé de la tremper dans du sucre ou du miel ! Faites-en un usage modéré, c'est-à-dire seulement aux moments où

bébé en a besoin, puis enlevez-la doucement. Ne l'attachez pas avec un cordon autour du cou du bébé, c'est dangereux. Pensez à la nettoyer à l'eau claire et à la changer quand elle s'abîme. Il faudra apprendre à l'enfant à s'en passer entre douze et quinze mois.

Trottoirs Il ne faut pas tirer un enfant par le bras pour l'aider à sauter un trottoir ou à se relever quand il est assis par terre. Il existe un risque de déboîtement du coude, qui nécessiterait l'intervention d'un médecin.

Zapping Résistez à la tentation de changer de médecin, respectez la continuité. Si, par exemple, vous n'êtes pas satisfaits du résultat d'un traitement, soumettez de nouveau le problème au même médecin, cela l'aidera à mieux comprendre ce qui se passe, plutôt que d'aller voir quelqu'un d'autre qui reprendra les choses à zéro.
Ne cherchez pas à voir directement un spécialiste d'organe (ou de maladie) : si votre médecin le juge nécessaire, il saura vous adresser au bon spécialiste, en lui faisant une lettre pour lui décrire le problème et les examens déjà réalisés.
Cinq consultations aux urgences sont souvent synonymes de cinq médecins différents : un enfant risque d'être mal soigné dans ce cas. De plus, les médecins ont parfois des avis différents : vous risqueriez de ne plus vous y retrouver !

Copyright 2006
Médecine et enfance,
Jacek Przybyszewski

Nestlé NIDAL 2

Avis important : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si la maman ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter, le Corps Médical conseillera un lait infantile pour le bébé. Ne pas changer de lait sans demander l'avis du médecin.